

## ABSTRAK

**Septria Donal. 2014. Pengaruh Latihan Keseimbangan dan Latihan Kelentukan Terhadap Kemampuan Servis Bawah Sepaktakraw Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan servis bawah sepaktakraw mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Variabel dalam penelitian ini adalah latihan keseimbangan dan latihan kelentukan sebagai variabel bebas dan kemampuan servis bawah sepaktakraw sebagai variabel terikat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan keseimbangan dan latihan kelentukan terhadap kemampuan servis bawah sepaktakraw mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Populasi dalam penelitian ini ialah mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan yang mengambil mata kuliah sepak takraw sebanyak 2 seksi mata kuliah dengan jumlah mahasiswa 47 orang, sampel dalam penelitian berjumlah 19 orang mahasiswa laki-laki. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan melakukan tes kemampuan *service* bawah sepaktakraw. Setelah itu, data diolah dengan statistik: untuk menguji Normalitas dengan uji Lilliefors dan untuk menguji analisis data menggunakan Uji t.

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat rata-rata *pre-test* **8,89**, dan rata-rata *post-test* **12,9**. Berdasarkan analisis uji t didapatkan  $t_{hitung}$  **4,301** dan  $t_{tabel}$  sebesar **1,734**. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan keseimbangan dan latihan kelentukan terhadap kemampuan servis bawah sepaktakraw pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

**Kata Kunci: latihan keseimbangan, latihan kelentukan, kemampuan servis bawah, mahasiswa**